



Warszawa, 2 kwietnia 2020r.

Być seniorem w czasie epidemii...



Zdjęcie: pixabay.com

Ostatnie dni, a nawet już tygodnie, to czas nowych wyzwań dla wszystkich: dzieci i młodzieży, dorosłych oraz starszych. Jednym ciężko mieszkać i pracować w dużej grupie, innym coraz bardziej we znaki daje się samotność, gdy w domu nie ma nikogo do kogo można by się odezwać...

Parę słów poświęcę dziś osobom będącym w grupie ryzyka – które w przypadku zakażenia się koronawirusem mogą chorobę przechodzić bardzo poważnie i są bardziej od innych narażone na śmierć. Mam tu na myśli tzw. seniorów – czyli osoby powyżej 60/65 roku życia, które często cierpią na choroby przewlekłe. Wspomniane podwyższone ryzyko tyczy się nie tylko zdrowia fizycznego, ale także kondycji psychicznej. Jak będzie? To zależy od nas wszystkich.

Jak sobie pomóc jeśli jestem w tej grupie? Jak mogę wspierać seniorów w otoczeniu - babcię/dziadka, mamę/tatę, a może samotną ciocię/wujka lub sąsiada?

Niezwykle ważna jest konkretna pomoc np. w zrobieniu zakupów czy zrealizowaniu recepty. Pamiętajmy jednak, by zadbać przy tym o swoje bezpieczeństwo. Przekazując i odbierając zakupy nie nawiązujemy bliskiego kontaktu. Najlepiej jest zostawiać rzeczy w bezpiecznej odległości, a po ich odebraniu umyć ręce. Wielu z nas w ten właśnie sposób wspiera lub jest wspieranych przez bliższą i dalszą rodzinę, znajomych. Pomoc można nie tylko zaoferować, ale też o nią w razie potrzeby poprosić, zarówno mieszkańców bloku, harcerzy, różne fundacje jak i policję. W większych miastach rozwijają się też akcje typu „widzialna ręka”.

Nie samym chlebem żyje człowiek... Warto więc pomyśleć o innych potrzebach niż tylko zapasy w lodówce. Jedną z ważniejszych jest rozmowa - możliwość wymiany myśli i odczuć, dzielenie codzienności z drugim człowiekiem, który jest zainteresowany i serdeczny. Siłą rzeczy, część z nas zostając według zaleceń w domu, ma mniej okazji do rozmowy niż zwykle, ale nie jest to całkiem niemożliwe. Z pomocą przychodzą na szczęście powszechnie dostępne telefony. Można też spróbować „zdalnej” rozmowy z sąsiadem przez płot, balkon lub być może przez do tej pory zwykle zamknięte okno. Nie bez znaczenia jest też to, na ile lubimy własne towarzystwo. Jeśli zwykle dbamy o swoje życie wewnętrzne i nie zagłuszamy ważnych myśli nadmiernym działaniem, będzie nam łatwiej przetrwać okresy dłuższej samotności, a nawet z nich skorzystać. Jeśli zwykle było z tym trudno, do tej pory nie praktykowaliśmy zbyt

często refleksji, modlitwy czy medytacji pamiętajmy, że nigdy nie jest za późno, żeby tego spróbować. Może pojawiająca się wokół cisza jest dla nas nową szansą na rozwój?

To jak senior będzie sobie radził w czasie kryzysu, jest w dużym stopniu związane z tym, jak radził sobie z różnymi kryzysami na wcześniejszych etapach życia. Jakie ma wspomnienia związane z wychodzeniem z trudnych momentów, na ile wierzy w siebie i swoje możliwości, na ile do tej pory był i czuł się wspierany przez bliskich oraz czy będąc „w sile wieku” starał się wspierać innych. Ważne jest też to, czy starał się wychodzić naprzeciw trudnościom które go spotykały czy też raczej popadał w zniechęcenie i zwątpienie. Jeśli mamy pozytywne doświadczenia w radzeniu sobie lub pamiętamy takie sytuacje z życia naszych bliskich seniorów, warto je sobie odświeżyć np. we wspólnej rozmowie telefonicznej. Wtedy uciekamy choć na chwilę od bieżących spraw, a dobre wspomnienia mogą okazać się pomocne w budowaniu nadziei na poradzenie sobie z kolejnym wyzwaniem, nie mówiąc już o gwarantowanej poprawie nastroju. Trudniejsza sytuacja jest wtedy, gdy ciężko odnaleźć takie budujące wspomnienia. Pamiętajmy jednak, że nie muszą być to wielkie, spektakularne rzeczy. Czasem coś drobnego może okazać się wartościowe np.: przezwyciężenie jakiegoś własnego ograniczenia, zrealizowanie jednego marzenia czy planu, dobra rozmowa z kimś czy drobna pomoc.

Bardzo ważne jest więc nasze nastawienie. To, że będziemy myśleć i rozmawiać z bliskimi pozytywnie, przyniesie spokój nie tylko nam, ale także ma szansę wpłynąć na innych, którzy będą mieli z nami kontakt. Warto więc zwrócić uwagę, jakie słowa dominują w naszych myślach i rozmowach. Wiadomo, że większości osób jest ciężko. Nie chodzi jednak o to, by udawać, że tak nie jest. Jest trudno, ale co z tym zrobimy? Nic się nie da, tragedia, beznadzieja czy jednak mamy wpływ chociażby na to jak będzie wyglądał mój kolejny dzień?

W radiu i telewizji często można spotkać zalecenia psychologów, żeby nie poświęcać zbyt dużo naszego czasu i uwagi na śledzenie wiadomości dotyczących rozwoju epidemii. Trudno te zalecenia wprowadzić w życie, gdy jest się na emeryturze czy rencie i ma się dużo wolnego czasu. Aż kusi, żeby włączyć telewizor na kolejny serwis informacyjny. Pewnie warto wypośrodkować pomiędzy zdobywaniem wiedzy o aktualnej sytuacji, zaleceniach czy obowiązujących zasadach funkcjonowania, a karmieniem się zwykle ciężkimi historiami kolejnych osób na świecie lub analizowaniem mniej czy bardziej istotnych komentarzy politycznych. Konkretna wiedza może uspokajać, ale nadmiar szczegółów i emocji - niekoniecznie.

Warto więc wypełnić dzień różnorodnie, żeby nie ryzykować pojawienia się stanu nudy, a co najwyżej mieć coś na zapas, na kolejne dni. To, które zajęcia wybierzemy, jest rzeczą bardzo indywidualną. Jeśli pamiętamy, jaka aktywność zwykle sprawiała przyjemność nam czy naszym seniorom, możemy ją odświeżyć. Ktoś znajdzie radość w przygotowaniu smacznego posiłku lub uprzątnięciu dawno nagromadzonych na szafce rzeczy, innego z powodzeniem zajmą prace ręczne, czy to szydełkowanie lub wyszywanie, czy naprawienie niedziałających przyborów lub sprzętów. Uporanie się z czymś, co czekało „od zawsze” i na wieczne „później”, może być w efekcie źródłem satysfakcji.

Jeśli zdrowie na to pozwala, warto przeznaczyć część czasu na aktywność fizyczną. Idealnie jeśli można wyjść bezpiecznie na własne podwórko, gdy jest możliwy krótki spacer lub drobne prace porządkowe na zewnątrz. Ale nawet jeśli nie ma takiej możliwości, wciąż możemy poruszać się w domu i to nie tylko podczas sprzątania. Mogą to być krótkie ćwiczenia kilka razy dziennie albo np. swobodny taniec do lubianej piosenki zasłyszanej w radiu.

Dla odpoczynku wybierzmy najlepiej ciekawą, wciągającą książkę lub audiobook oraz od czasu do czasu film, który znów przeniesie nas w świat innych tematów i innych spraw. Warto zadbać by pozycje, które sobie wybierzemy w tym czasie, nie okazały się dodatkowym obciążeniem psychicznym.

Czasem wydaje się, że nowe technologie, które stanowią bardzo duże ułatwienie i wsparcie dla młodych, są poza zasięgiem starszych, którym zwykle trudniej jest się nauczyć czegoś nowego, obsłużyć smartphone czy komputer. Jednak często kryzys i niezaspokojone potrzeby dają siłę do pokonania dotychczasowych ograniczeń albo obaw. Może warto więc nie rezygnować z coraz łatwiej dostępnych sposobów komunikowania się oraz źródła wiedzy i rozrywki jakim jest internet. Wiele babć i dziadków z powodzeniem czatuje ze swoimi kolegami czy wnukami, widuje się z nimi za pomocą kamerki. Część robi i wysyła zdjęcia, chętnie odtwarza wybrane filmiki na stronach www. U młodych, którzy nauczą czegoś seniora, wzrośnie zadowolenie z siebie, a ich uczniowie zyskają narzędzie do ciekawego spędzenia czasu oraz poczucie nadążania za nowinkami, co też pozytywnie wpływa na nastrój i dalszą chęć do działania.

Możliwości jak widać jest trochę, a na pewno jeszcze o wiele wiele więcej - co robić, jak sobie radzić, o co szczególnie zadbać. Jeśli masz swoje pomysły, coś sprawdza się w Twojej codzienności, zauważasz jak sobie radzą inni seniorzy, nie obawiaj się podzielić doświadczeniem i obserwacjami, szczególnie z tymi, o których wiesz, że radzą sobie trochę gorzej. Bycie pomocnym też jest bardzo pomocne. A jeśli czytasz ten tekst w internecie, to znaczy, że temat nie jest Ci obcy. Możesz dopisać swoje pomysły w komentarzu...

Autor: (-) Maria Kurek

Redakcja: (-) Lidia Flis

Maria Kurek – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy
jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 612 77 94



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer

SENIORZE



SPECJALISTYCZNA PORADNIA
RODZINNA DZIELNICY
WAWER M.ST. WARSZAWY

Obniżenie nastroju, negatywne myśli, obawy o przyszłość własną i najbliższych, napięcie doświadczane w kontakcie z domownikami – to tylko niektóre z negatywnych skutków psychologicznych pandemii koronawirusa.

Skorzystaj z naszej pomocy

Uruchamiamy zdalną pomoc psychologiczną w postaci rozmów telefonicznych oraz wideopołączeń przy użyciu komunikatora Skype.

W ten sposób możesz porozmawiać z psychoterapeutami, którzy na co dzień przyjmują w naszej Poradni.

Skontaktuj się z nami

od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 16.00
pod nr telefonu: **22 612 77 94** lub **22 277 11 98**
lub

sprawdź grafik dyżurów naszych specjalistów, który jest dostępny w aktualnościach na stronie

www.sprwawer.pl



Znajdź nas:
[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą na terenie Warszawy.